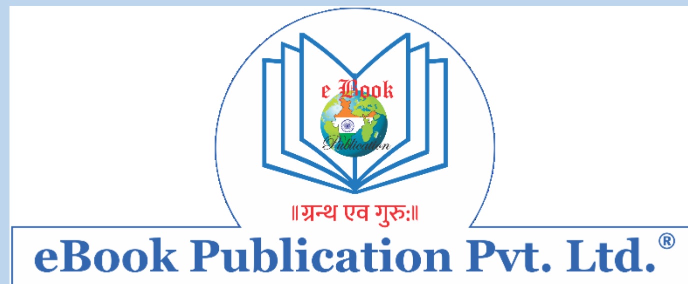
# अमृतनादोपनिषद्

मूळ संस्कृत संहिता, मराठी अनुवाद, आवश्यक टीपांसह

संपादक व अनुवादक

डॉ. नीलेश जोशी

M.A. Sanskrit, NET, SET, Ph.D. व्याकरणशास्त्री



# अमृतनादोपनिषद्

मूळ संस्कृत संहिता, मराठी अनुवाद, आवश्यक टीपांसह

संपादक व अनुवादक

डॉ. नीलेश जोशी

M.A. Sanskrit, NET, SET, Ph.D. व्याकरणशास्त्री




eBook Publication Pvt. Ltd.®

प्रथमावृत्ती : एप्रिल २०१६

**अमृतनादोपनिषद्**

**मूळ संस्कृत संहिता, मराठी अनुवाद, आवश्यक टीपांसह**

**संपादक व अनुवादक : डॉ. नीलेश जोशी,**

**वरिष्ठ भाषाशास्त्रज्ञ, IIT मुंबई,**

**पवई, महाराष्ट्र ४०००७६**

**प्रथमावृत्ती : गुढीपाडवा, ८ एप्रिल २०१६**

**प्रकाशक:**

**eBook Publication Pvt. Ltd.®**

4/47, उदय को. हौ. सोसायटी,

आरे रोड, गोरेगाव पश्चिम,

मुंबई, महाराष्ट्र, भारत, ४०००६२

**Telephone:** +91 7038164022

**Email:** publicationebook@gmail.com

**Website:** https://archive.org/details/@ebook_publcation

# eBook Terms & Conditions

## 1. This eBook* may be

a. Distributed without modification or sale.

b. Copied for personal and educational use.

c. Printed for personal and educational use.

## 2. This eBook* may NOT be

a. Sold individually or as part of package.

b. Modified in any way.

c. Reversed-engineered.



***eBook refers to this PDF and any of its content including pages and images in either electronic or printed form.**

## संपादकीय

**॥ मङ्गलाचरणम् ॥**

**अमृतनादोपनिषत्प्रतिपाद्यं पराक्षरम् ॥**

**त्रैपदानन्दसाम्राज्यं हृदि मे भातु सन्ततम् ॥**

अमृतनादोपनिषदात प्रतिपादन केलेले परम अविनाशी, त्रिपद-आनंदाचे साम्राज्य माझ्या हृदयात सतत प्रकाशमान राहावे.

३९ श्लोकांचे हे उपनिषद आहे. बुद्धिमान पुरुषाने शास्त्रांचे अध्ययन करून वारंवार त्यांचा अभ्यास करून ब्रह्मविद्येच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करावा असे सांगताना प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क आणि समाधी ही योगाची सहा अंगे सांगून प्राणायामाने दोष, धारणेने पापे भस्म करून प्रत्याहाराने संसर्ग आणि ध्यानाने अनीश्वर गुण नष्ट करावेत असे सांगतात. त्यानंतर प्राणायामादिकांचे वर्णन करून प्रणवाचे ध्यान सांगितले आहे. प्रणवच्या मात्रांविषयी सविस्तर वर्णन केलेले दिसते. पंचप्राणांचे रंगादिकांचे वर्णन करून प्राण या मंडलास म्हणजे पंचभौतिक शरीर, वायुमंडळ, हृदयादिक दारे यांना भेदून मस्तकात जातो तेव्हा योगी मृत झाला तरी तो पुन्हा जन्म घेत नाही असे सांगून उपनिषद संपन्न होते. प्रणवनादाने मोक्षप्राप्ती सांगितल्यामुळे यास **अमृतनादोपनिषद** म्हंटले आहे.

**eBook Publication Pvt. Ltd.®** या पुस्तकाचे प्रकाशन करण्याचे मान्य केले त्याबद्दल मी त्यांचा विशेष आभारी आहे. वाचकांना हे छोटेखानी अप्रसिद्ध उपनिषद आवडेल, अशी आशा व्यक्त करतो. बाकी यशापयशबद्दलच्या अवघ्या आशा श्रीरामार्पण !!

**डॉ.नीलेश जोशी**

दत्त जयंती, ३ डिसेंबर २०१६

# अमृतनादोपनिषत्

---------------------------------------------------------------

**॥ मङ्गलाचरणम् ॥**

**अमृतनादोपनिषत्प्रतिपाद्यं पराक्षरम् ॥**

**त्रैपदानन्दसाम्राज्यं हृदि मे भातु सन्ततम् ॥**

अमृतनादोपनिषदात प्रतिपादन केलेले परम अविनाशी, त्रिपद-आनंदाचे साम्राज्य माझ्या हृदयात सतत प्रकाशमान राहावे.

**॥ शान्तिपाठः ॥**

**ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥**

**ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥**

हे परमेश्वरा ! बरोबर असलेल्या आम्हां दोघांचे (गुरु व शिष्य यांचे) रक्षण करावे. बरोबर असलेल्या आम्हां दोघांचे पालन करावे. आम्ही दोघांनी बरोबरीने पराक्रम करावा. आमचे अध्ययन तेजस्वी होवो आणि आम्हां दोघांमध्ये कधीही विद्वेषाची भावना निर्माण होऊ नये.

त्रिविध तापांची शांती होवो.

===

**शास्त्राण्यधीत्य मेधावी अभ्यस्य च पुनः पुनः ।**

**परमं ब्रह्म विज्ञाय उल्कावत्तान्यथोत्सृजेत् ॥ १ ॥**

बुद्धिमान पुरुषाने शास्त्रांचे अध्ययन करून वारंवार त्यांचा अभ्यास करून ब्रह्मविद्येच्या प्राप्तीस परम कारणीभूत या विजेसमान चमकणारे, क्षणभर प्रकाशी जीवन व्यर्थ घालवू नये.

**ओङ्काररथमारुह्य विष्णुं कृत्वाथ सारथिम् ।**

**ब्रह्मलोकपदान्वेषी रुद्राराधनतत्परः ॥ २ ॥**

ॐकाररूपी रथात बसून भगवान विष्णूंना सारथी करून ब्रह्मलोकाच्या यथार्थ मार्गाचे अन्वेषण करीत भगवान रुद्रांच्या आराधनेत तत्पर व्हावे.

**तावद्रथेन गन्तव्यं यावद्रथपथि स्थितः ।**

**स्थित्वा रथपथस्थानं रथमुत्सृज्य गच्छति ॥ ३ ॥**

तोपर्यंत रथाने जावे, जोपर्यंत रथाने जाण्यास योग्य मार्ग असेल. पण जेव्हा तो मार्ग पूर्ण होईल, तेव्हा त्या रथमार्गावर उभ्या असलेल्या रथास सोडून स्वतः पुढे जावे.

**मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा शब्दव्यञ्जनवर्जितम् ।**

**अस्वरेण मकारेण पदं सूक्ष्मं च गच्छति ॥ ४ ॥**

ॐकाराच्या अकार, इत्यादी मात्रा, जागरितस्थान इत्यादी लिंगपद यांचा त्याग करून स्वररहित (केवळ नादरूप) मकारपदाने (त्याच्या नादाने) अत्यंत सूक्ष्मपदास (तुरीयपदास) प्राप्त करतो, जे पद शब्द-व्यंजनाने व्यवहार होणाऱ्या प्रपंचाहून पर आहे.

**शब्दादिविषयाः पञ्च मनश्चैवातिचञ्चलम् ।**

**चिन्तयेदात्मनो रश्मीन्प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ५ ॥**

शब्द, स्पर्श इत्यादी पाच विषय, त्यांचे ग्रहण करणारी इंद्रिये आणि अतिशय चंचल मन हे आत्माच्या किरणांनी प्रकाशित झालेले आहेत असे चिंतन करावे, यालाच 'प्रत्याहार' असे म्हणतात.

**प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा ।**

**तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥ ६ ॥**

प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क आणि समाधी ही योगाची सहा अंगे मानली जातात.

**यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमनान्मलाः ।**

**तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणधारणात् ॥ ७ ॥**

जसे पर्वतावरील सोने इत्यादी धातूंवरील अशुद्धी, मळ हा अग्नीमध्ये तापवल्यामुळे जळून जातो, तसे इंद्रियांनी उत्पन्न केलेले दोष प्राणायामाने जळून जातात, भस्म होतात.

**प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम् ।**

**प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान्गुणान् ॥ ८ ॥**

प्राणायामाने (इंद्रियगत) दोष, धारणेने (इंद्रियभोग- वासनोत्पन्न) पापे जाळून भस्म करावीत. प्रत्याहाराने संसर्ग आणि ध्यानाने अनीश्वर गुणांचे भस्म करावे.

**किल्बिषं हि क्षयं नीत्वा रुचिरं चैव चिन्तयेत् ॥ ९ ॥**

अशाप्रकारे इंद्रियवश पापे व त्यांच्या संस्कारांचा नाश करून आराध्य मनोहर स्वरूपाचे चिंतन करावे.

**रुचिरं रेचकं चैव वायोराकर्षणं तथा**

**प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ॥ १० ॥**

त्या मनोहर स्वरूपाचे चिंतन करताना वायूला बाहेर सोडणे (रेचक), आत घेणे (पूरक) आणि स्थिर करणे (कुंभक) अशाप्रकारे रेचक,पूरक व कुंभक असा तीन प्रकारचा प्राणायाम सांगितला आहे.

**सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।**

**त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥ ११ ॥**

जेव्हा व्याहृती[1] सहित गायत्री मंत्राचा[2] शिरोभागासह रेचक,पूरक व कुंभक करताना तीन वेळा पाठ केला जातो, तेव्हा त्यास ‘प्राणायाम’ म्हणतात.

---

[1] ॐभूः, ॐभुवः, ॐस्वः, ॐमहः, ॐजनः, ॐतपः, ॐसत्यम् अशाप्रकारे

[2] ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् असा

**उत्क्षिप्य वायुमाकाशे शून्यं कृत्वा निरात्मकम् ।**

**शून्यभावे नियुञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ॥ १२ ॥**

प्राणवायूस आकाशात (म्हणजे बाहेर) काढून हृदयास वायुशून्य, चिंतनशून्य करून शून्यभावात मनास एकाग्र करणे, हे रेचक प्राणायामाचे लक्षण आहे.

**नोच्छ्वसेन्नानुच्छ्वसेन्नैव गात्राणि च न चालयेत् ।**

**एवं वायुर्ग्रहीतव्यः पूरकस्येति लक्षणम् ॥ १३ ॥**

श्वास आत घेऊ नये, बाहेरही सोडू नये आणि शरीराची हालचालदेखील करू नये, अशाप्रकारे प्राणवायू आत खेचून घ्यावा, हे पुरक प्राणायामाचे लक्षण आहे.

**वक्त्रेणोत्पलनालेन वायुं कृत्वा निराश्रयम्**

**एवं वायुर्ग्रहीतव्यः कुम्भकस्येति लक्षणम् ॥ १४ ॥**

मनुष्य ज्याप्रमाणे मुखाने कमळाच्या नलिकेतून पाणी खेचतो; त्याप्रमाणे निराश्रय वायू करून आतमध्ये प्राणवायू धरून ठेवणे हे कुंभक प्राणायामाचे लक्षण आहे.

**अन्धवत्पश्य रूपाणि शृणु शब्दमकर्णवत् ।**

**काष्ठवत्पश्य ते देहं प्रशान्तस्येति लक्षणम् ॥ १५ ॥**

(जगात दिसणारी) रूपे आंधळयाप्रमाणे पहा, बहिऱ्याप्रमाणे शब्द (आवाज) ऐका, लाकडाप्रमाणे देहाकडे पहा. (थोडक्यात रूप, शब्द, शरीर हे सुखदुःखाने प्रभावित न होणे) हे 'प्रशांताचे' लक्षण आहे.

**मनः सङ्कल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान् ।**

**धारयित्वा तथाऽऽत्मानं धारणा परिकीर्तिता ॥ १६ ॥**

बुद्धिमान मनुष्याने मनास संकल्पस्वरूप मानून त्यास आत्म्यात विलीन करून बुद्धी परमात्म्याच्या चिंतनात लावणे, यालाच 'धारणा' म्हणतात.

**आगमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते ।**

**समं मन्येत यं लब्ध्वा स समाधिः प्रकीर्तितः ॥ १७ ॥**

वेदादिक शास्त्रांच्या अनुकूल संयुक्तिक विचारास ‘तर्क’ म्हणतात. ज्या स्थितीच्या प्राप्तीनंतर अन्य सर्व प्राप्त होणाऱ्या गोष्टींचा अवमान केला जातो, त्या स्थितीला ‘समाधी’ म्हणतात.

**भूमिभागे समे रम्ये सर्वदोषविवर्जिते ।**

**कृत्वा मनोमयीं रक्षां जप्त्वा चैवाथ मण्डले ॥ १८ ॥**

समान, रमणीय,(कीटकादिक) सर्व दोषरहित जमिनीवर (दिग्बंधादिकांनी) मनाची रक्षा करीत (यदेतन्मण्डलं तपति...इत्यादी) मंडल-ब्राह्मणाचा जप करावा.

**पद्मकं स्वस्तिकं वापि भद्रासनमथापि वा ।**

**बद्ध्वा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुखस्थितः ॥ १९ ॥**

पद्मासन, स्वस्तिकासन किंवा भद्रासन यांपैकी कोणत्यातरी योग्य आसनात बसून उत्तरदिशेकडे मुख करावे.

**नासिकापुटमङ्गुल्या पिधायैकेन मारुतम् ।**

**आकृष्य धारयेदग्निं शब्दमेवाभिचिन्तयेत् ॥ २० ॥**

एका बोटाने एक नाकपुडी बंद करून दुसऱ्या नाकपुडीने श्वास घेऊन दोन्ही नाकपुड्या बंद करून प्राणवायू आत धरून ठेवावा, त्यावेळी तेजोमय ओंकार शब्दाचे चिंतन करावे.

**ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ओमित्येकेन रेचयेत् ।**

**दिव्यमन्त्रेण बहुधा कुर्यादात्ममलच्युतिम् ॥ २१ ॥**

ॐ हे एकाक्षर ब्रह्मच आहे. ॐ या एकाक्षर ब्रह्माचे चिंतन करीत रेचक करावे. अशाप्रकारे अनेक वेळा या दिव्य-प्रणव मंत्राने (प्राणायाम करीत) आपल्या चित्तातील मळ दूर करावा.

**पश्चाद्ध्यायेत पूर्वोक्तं क्रमशो मन्त्रं निर्दिशेत्।**

**स्थूलातिस्थूलमात्रायां नातिनूर्ध्वमतिक्रमः ॥ २२ ॥**

त्यानंतर पूर्वी सांगितलेल्या (अकार-उकार-मकार-बिंदू-नादरूप) प्रणवमंत्राचे ध्यान करावे. अशाप्रकारे प्रणवगर्भ प्राणायाम स्थूलातिस्थूलमात्रेहून[3] अधिक कधीही करू नये.

**तिर्यगूर्ध्वमधो दृष्टिं विनिर्धार्य महामतिः ।**

**स्थिरः स्थायी विनिष्कम्पं सदा योगं समभ्यसेत् ॥ २३ ॥**

परम बुद्धिमान साधकाने आपली दृष्टी समोर, वर अथवा खाली स्थिर करून स्थिरतापूर्वक हालचाल न करता योगाचा अभ्यास करावा.

**तालमात्राविनिष्कम्पो धारणायोजनं[4] तथा ।**

**द्वादशमात्रो[5] योगस्तु कालतो नियमः स्मृतः ॥ २४ ॥**

हा योग तालवृक्षाप्रमाणे कमी वेळात फळ देणारा आहे आणि याची धारणा नेहमी योजनापूर्वक केली पाहिजे. १२ मात्रांचा योग देखील काळानुसार निश्चित सांगितला आहे.

---

[3] **स्थूलातिस्थूलमात्रा-** एका वेळी अकार-उकार-मकार-बिंदू-नादरूप प्रणवगर्भ प्राणायामाच्या ८० आवृत्यांना 'स्थूलमात्रा' म्हणतात.

- एकदाच प्राणवायू अडवून धरून ८० वेळा प्रणवजप करणे, यास 'अतिस्थूलमात्रा प्राणायाम' म्हणतात.
- या अतिस्थूलमात्रा प्राणायामाच्या ८० आवृत्त्या करणे, यास 'स्थूलातिस्थूलमात्रा प्राणायाम' म्हणतात.

याहून अधिक प्राणवायू अडवून धरणे किंवा याहून अधिक आवृत्त्या करणे हानिकारक आहे.

प्राणायाम पहाटे, दुपारी, सायंकाळी व मध्यरात्री असा चार वेळा नेहमी करावा.

[4] **धारणायोजनम् –** योगाची धारणा नेहमी योजनापूर्वक केली पाहिजे; याच अर्थ असा की, सुरवातीस जेवढा प्रणवजप केला, तेवढाच पुढे चालू ठेवावा किंवा त्याहून वाढविला तरी चालेल; पण कमी करू नये किंवा मध्येच सोडून देऊ नये. यालाच 'योजनापूर्वक प्राणायाम' म्हणतात.

[5] **द्वादशमात्रो योगस्तु कालतो नियमः-** १२ मात्रांची आवृत्ती म्हणजे प्रणवमंत्राच्या अ-उ-म-नाद यांच्या ४ मात्रा आणि रेचक-पूरक-कुंभक या तीन प्राणायामात प्रत्येकी ४ मात्रा मिळवून १२ मात्रा आवृत्ती होतात.

आता या १२ मात्रांचा काळ निश्चित करावा, याचा अर्थ असा की, एका मात्रेस जेवढा वेळ दिला जाईल, तेवढाच वेळ दुसऱ्या मात्रेस दिला जावा. एक मात्रा झटपट, तर दुसरी मात्रा बराच वेळ अशाप्रकारे करू नये. मात्रा उच्चारणात समानता असावी, असे येथे सांगायचे आहे.

**अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अकण्ठताल्वोष्ठमनासिकं च ।**

**अरेफजातमुभयोष्मवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कदाचित्॥ २५ ॥**

हा प्रणव नामक घोष बाह्य प्रयत्नाने उच्चारला जात नाही. हा व्यंजन नाही, स्वर नाही, कंठ, तालू, ओष्ठ, नासिका यांद्वारे देखील उच्चारला जात नाही. हा रेफजातीय (म्हणजे मूर्धा उच्चारित) नाही. दोन्ही ओठांतील दंत स्थानातूनही याचा उच्चार होत नाही. हा ॐकार अक्षर आहे. हा कधीही क्षर –नाश पावत नाही.

**येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति ।**

**अतस्तमभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥ २६ ॥**

योगी ज्या मार्गास पाहतो, प्राण त्याच मार्गाने (मनासह) गमन करतो. म्हणूनच प्राण श्रेष्ठ मार्गाने जावा यासाठी नेहमी योगाभ्यास केला पाहिजे.

**हृद्द्वारं वायुद्वारं च ऊर्ध्वद्वारमतः परम् ।**

**मोक्षद्वारं बिलं चैव सुषिरं मण्डलं विदुः ॥ २७ ॥**

हृदयद्वार हेच प्राणवायूचे प्रवेशद्वार आहे. याद्वारेच प्राण सुषुम्ना नामक मार्गात प्रवेश करतो. याच्यावर ऊर्ध्वगमनाचा मार्ग आहे. सर्वात वर (सुषुम्नामार्गात) मोक्षद्वार आहे. तेच 'ब्रह्मरंध्र' होय, यालाच 'सूर्यमंडल' म्हणतात.

**भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् ।**

**अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥ २८ ॥**

भय, क्रोध, आळस, अतिझोप, अतिजागरण, अतिभोजन, अतिउपाशी राहणे या गोष्टी योगीजनांनी टाळल्या पाहिजेत.

**अनेन विधिना सम्यग्नित्यमभ्यसतः क्रमात् ।**

**स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशयः ॥ २९ ॥**

यथाविधी योग्यप्रकारे नेहमी क्रमशः जो योगाभ्यास करतो, त्याला तीन महिन्यात ज्ञानाची प्राप्ती होते यात संशय नाही.

**चतुर्भिः पश्यते देवान्पञ्चभिस्तुल्यविक्रमः ।**

**इच्छयाप्नोति कैवल्यं षष्ठे मासि न संशयः ॥ ३० ॥**

चार महिन्यात तो देवांना पाहू शकतो, पाच महिन्यात देवांप्रमाणे शक्तिशाली बनतो आणि सहाव्या महिन्यात इच्छा असेल तर कैवल्याची प्राप्ती होते यात संशय नाही.

**पार्थिवः पञ्चमात्रस्तु चतुर्मात्रस्तु वारुणः ।**

**आग्नेयस्तु त्रिमात्रोऽसौ वायव्यस्तु द्विमात्रकः ॥ ३१ ॥**

पृथ्वी तत्त्वाच्या धारणेच्या वेळी प्रणवाच्या पाच मात्रा, जलतत्त्वाच्या धारणेवेळी चार मात्रा, अग्नितत्त्वाच्या धारणेवेळी तीन मात्रा, वायुतत्त्वाच्या धारणेवेळी दोन मात्रांचे चिंतन करावे.

**एकमात्रस्तथाकाशो ह्यर्धमात्रं तु चिन्तयेत् ।**

**सिद्धिं कृत्वा तु मनसा चिन्तयेदात्मनात्मनि ॥ ३२ ॥**

आकाशतत्त्वाच्या धारणेवेळी एक मात्रा, प्रणवरूपात अर्धमात्रेचे चिंतन करावे. मनाने (शरीरात पायापासून मस्तकापर्यंत पृथ्वी इत्यादी तत्त्वांची) धारणा करून (पंचभूतांचे) आत्म्याने आत्म्याच्या ठिकाणी चिंतन करावे.

**त्रिंशत्पर्वाङ्गुलः प्राणो यत्र प्राणः प्रतिष्ठितः ।**

**एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणः सः गोचरः ॥ ३३ ॥**

तीस अंगुले लांब प्राण (श्वास) ज्यामध्ये प्रतिष्ठित आहे, तोच हा ‘प्राण’ नावाने प्रसिद्ध आहे आणि जो बाह्यप्राण आहे, तोच इंद्रियगोचर आहे.

**अशीतिश्च शतं चैव सहस्राणि त्रयोदश ।**

**लक्षश्चैकोपि निःश्वास अहोरात्रप्रमाणतः ॥ ३४ ॥**

(या बाह्यप्राणात) एक लाख तेरा हजार सहाशे ऐंशी (१,१३,६८०) इतके निःश्वासांचे एका दिवसरात्रींमधील प्रमाण मानले जाते.

**प्राण आद्यो हृदि स्थाने अपानस्तु पुनर्गुदे ।**

**समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमाश्रितः ॥ ३५ ॥**

आदिप्राण हृदयात, अपान गुदस्थानी, समान नाभिस्थानी, उदान कंठस्थानी असतो.

**व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु सदा व्यावृत्य तिष्ठति ।**

**अथ वर्णास्तु पञ्चानां प्राणादीनामनुक्रमात् ॥ ३६ ॥**

व्यान सर्व अंगांमध्ये सर्वदा व्यापून असतो. आत क्रमशः प्राण इत्यादी पाच वायूंचे रंग सांगत आहेत.

**रक्तवर्णो मणिप्रख्यः प्राणवायुः प्रकीर्तितः ।**

**अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रगोपसमप्रभः ॥ ३७ ॥**

प्राणवायू लाल रंगाच्या मण्यासारखा सांगितला आहे, तर अपानवायू गुदद्वारामध्ये ‘इंद्रगोप’ नामक मृगकिड्यासारखा लालसर असतो.

**समानस्तु द्वयोर्मध्ये गोक्षीरधवलप्रभः ।**

**आपाण्डुर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिस्समप्रभः ॥ ३८ ॥**

नाभीच्या मध्यभागी समानवायू गाईच्या दुधासारखा किंवा स्फटिकमण्यासारखा पांढरा असतो. उदानवायू धूसर रंगाचा, तर व्यानवायू अग्निशिखेसारखा प्रकाशमान असतो.

**यस्येदं मण्डलं भित्वा मारुतो याति मूर्धनि ।**

**यत्र तत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽबिजायते ।**

**न स भूयोऽभिजायत इत्युपनिषत् ॥ ३९ ॥**

ज्याचा प्राण या मंडलास (पंचभूतात्मक शरीर, वायुस्थान, हृदयादिक द्वारे यांना) भेदून मस्तकात जातो, तो योगी कोठेही मृत झाला तरी तो पुन्हा जन्म घेत नाही, तो पुन्हा जन्म घेत नाही.

अशाप्रकारे हे उपनिषद पूर्ण झाले.

॥ शान्तिपाठः ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ इति अमृतनादोपनिषत्समाप्ता ॥

====================================



eBook Publication Pvt. Ltd.®

# अकारादिश्लोकक्रमसूची

# अमृतनादोपनिषद्

३९ श्लोकांचे हे उपनिषद आहे. बुद्धिमान पुरुषाने शास्त्रांचे अध्ययन करून वारंवार त्यांचा अभ्यास करून ब्रह्मविद्येच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करावा असे सांगताना प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क आणि समाधी ही योगाची सहा अंगे सांगून प्राणायामाने दोष, धारणेने पापे भस्म करून प्रत्याहाराने संसर्ग आणि ध्यानाने अनीश्वर गुण नष्ट करावेत असे सांगतात. त्यानंतर प्राणायामादिकांचे वर्णन करून प्रणवाचे ध्यान सांगितले आहे. प्रणवच्या मात्रांविषयी सविस्तर वर्णन केलेले दिसते. पंचप्राणांचे रंगादिकांचे वर्णन करून प्राण या मंडलास म्हणजे पंचभौतिक शरीर, वायुमंडळ, हृदयादिक दारे यांना भेदून मस्तकात जातो तेव्हा योगी मृत झाला तरी तो पुन्हा जन्म घेत नाही असे सांगून उपनिषद संपन्न होते. प्रणवनादाने मोक्षप्राप्ती सांगितल्यामुळे यास अमृतनादोपनिषद म्हंटले आहे.

**डॉ. नीलेश जोशी**

**गुढीपाडवा, ८ एप्रिल २०१६**

